LaShelle Lowe-Chardé

Comunicare plină de compasiune pentru cupluri

Caiet de lucru pentru dezvoltarea și folosirea instrumentelor prezenței conștiente și ale comunicării non-violente

Comunicare plină de compasiune pentru cupluri

Caiet de lucru pentru dezvoltarea şi folosirea instrumentelor prezenţei conştiente şi ale comunicării non-violente

LaShelle Lowe-Chardé
www.wiseheartpdx.org

Traducere din limba engleză de
Monica Loşonţi şi Mădălina Mihalcea

CUPRINS

3 **INTRODUCERE în cele două tipuri de limbaj**

6 **CAPITOLUL 1: Înţelegerea celor patru paşi**
Observaţia neutră
EXERCIŢIU: Observaţii neutre
Sentimentele
EXERCIŢIU: Jurnal de sentimente
Nevoile universale
EXERCIŢIU: Conştientizarea nevoilor
Cererile
EXERCIŢIU: Formularea cererilor

15 **CAPITOLUL 2: Aprecierea - fixarea fundaţiei pentru o relaţie bazată pe intimitate şi parteneriat**
EXERCIŢIU: Exprimarea aprecierii

18 **CAPITOLUL 3: Încep cu mine însumi - ascultarea şi transformarea criticii de sine**
Bazele empatiei pentru propria persoană
EXERCIŢIU: Urmărirea propriilor şacali
EXERCIŢIU: Jurnal de empatie pentru propria persoană. Exemplu
EXERCIŢIU: Jurnal de empatie pentru propria persoană
EXERCIŢIU: Dezvoltarea martorului interior

25 **CAPITOLUL 4: Auzindu-i pe ceilalţi - purtarea urechilor de girafă pentru discursul şacalului**
EXERCIŢIU: Îmi pun urechile de girafă
EXERCIŢIU: Empatie / Lipsă de empatie
Empatie / Lipsă de empatie
EXERCIŢIU: Exersarea empatiei

31 **CAPITOLUL 5: Exprimarea sinceră - nu este nevoie ca sinceritatea să aducă mai multă durere**
EXERCIŢIU: Diferenţierea sentimentelor de interpretări
EXERCIŢIU: Sintaxa în exprimarea sinceră
EXERCIŢIU: Reflectare - pregătirea pentru exprimarea sinceră

35 **CAPITOLUL 6: Cele patru semne de alarmă ale deconectării: învinuirea, ruşinea, deprimarea şi mânia**
EXERCIŢIU: Întâlnirea cu învinuirea, ruşinea, deprimarea şi mânia

39 **ANEXA 1**

40 **ANEXA 2: Schema CNV**

41 **ANEXA 3: Lecturi recomandate şi alte surse**

42 **ANEXA 4: EXERCIŢIU: observaţii neutre - „RĂSPUNSURI”**

43 **Despre autoare**

Introducere în cele două tipuri de limbaj

Scopul Comunicării Non-Violente (CNV) este acela de a oferi conectării o calitate care inspiră o dăruire firească, din inimă. Premisa acestei practici este că starea noastră naturală presupune compasiune şi conectare.

Cu toate aceastea, experienţa ta de viaţă nu este întotdeauna plină de compasiune şi conectare. Ce stă în calea acestora? Modurile obişnuite de gândire şi vorbire pot transmite mesaje de învinuire sau judecată care te menţin deconectat atunci când dorești să fii auzit şi înţeles. În cadrul CNV, orice limbaj care stimulează deconectarea este numit „limbaj şacalic”.

Limbajul şacalic apare sub diverse forme. Sinceritatea de tip şacal este una dintre ele. Ea se referă la exprimarea judecăţilor, punerea unui diagnostic şi analizarea propriei persoane sau a altuia. Sună cam aşa: „Trebuie să fiu sinceră cu mine însămi. Sunt o persoană care se aprinde repede.” Această judecată nu te conectează la ce este viu în sufletul tău. În limbajul girafei, această frază ar suna aşa: „Atunci când mă gândesc cum am ridicat vocea la copii seara trecută, simt regret şi tristeţe, fiindcă nevoile mele de a fi conştientă de mine însămi şi de a contribui nu sunt împlinite. Îi voi anunţa pe copii că mi-am propus să fac o pauză data viitoare când mă simt aşa frustrată."

O judecată spune ce eşti, iar un diagnostic, ce este în neregulă cu tine. Atunci când eşti pus faţă în faţă cu durerea cuiva, poţi fi tentat să gândeşti că dacă descoperi ce este în neregulă cu persoana respectivă, durerea se va micşora. Când partenerul îţi spune ce iritat este deoarece are probleme de concentrare la serviciu, ai fi tentat să oferi un diagnostic de deficit de atenţie şi să îi sugerezi nişte plante medicinale care pot ajuta. Oferirea unui diagnostic are mari şanse să stimuleze o atitudine defensivă, mai degrabă decât să fie primit ca sprijin. Ceea ce vrea partenerul tău estemai degrabă să ştie că îl auzi şi că îţi pasă.

Analiza scoate în evidenţă o matrice a cauzalităţii durerii unei persoane. Poate fi sub forma următoare: „Ştii, dragă, ai această problemă deoarece şeful tău îţi reaminteşte de tatăl tău cu care ai probleme nerezolvate de mânie.” Această analiză nu ajută. Nu poate duce nicăieri, decât la noi analize.

Unul dintre cei mai populari şacali, este cel pe care eu îl numesc „şacalul potrivnic”. El este cel care nu vrea să accepte viaţa aşa cum este ea. „Trebuie” este cuvântul cel mai utilizat de către acest şacal pentru a se exprima. Atunci când te auzi zicând lucruri de tipul „Ar trebui să lucrezi mai mult.”, „Ar fi trebuit să ajungi la timp pentru a mă lua”, te deconectezi de la sentimente şi nevoi. Depresia, mânia, vina şi ruşinea sunt sentimente de alarmă care te anunţă că şacalul urlă. Sub toate exprimările de tipul „ar trebui” este un sentiment şi o nevoie vulnerabile. Identificarea sentimentelor şi a nevoilor aduce informaţii privind modul de acţiune. A gândi şi a vorbi prin intermediul lui „ar trebui” stimulează rezistenţa şi o stare tensionată a corpului, care îngreunează orice mişcare.

Cei trei D[1] reprezintă alte forme de categorii de limbaj şacal sau comunicare alienantă; este vorba despre pretenţie, merit şi negarea responsabilităţii. Pretenţiile reprezintă orice expresii prin care transmiţi că eşti dispus să îţi împlineşti nevoile chiar cu riscul neîmplinirii nevoilor altor persoane. Meritul este întâlnit în mod explicit în practicarea pedepsei şi recompensei. Modul de gândire bazat pe merit transmite mesajul că meriţi să ţi se împlinească nevoile numai dacă te comporţi după anumite standarde sau reguli. Ideea de merit naşte violenţă la toate nivelurile, de la a face rău propriei persoane, până la genocid. Negarea responsabilităţii se regăseşte în ideea de obligaţie şi în cea de datorie şi este caracterizată de fraze precum: „Trebuie să fac asta.", „Acestea sunt ordinele. ”, „Eu doar respect regulile.”, „Este de datoria mea ca soţ bun să te susţin financiar.” O astfel de gândire te deconectează de la faptul că acţionezi pentru a împlini nevoi şi că tot ceea ce faci poate deveni o alegere conştientă, care duce la conectare.

Per ansamblu, limbajul şacalic se caracterizează prin încercări care forţează realitatea în vategorii rigide a ceea ce ar trebui sau nu ar trebui, a ceea ce este greşit sau corect, a ceea ce sunt sau nu sunt oamenii. Totodată, acest limbaj tinde să devieze de la viaţa în momentul prezent şi să se îndrepte spre lumea ideilor şi analizărilor, a cauzalităţilor din trecut, sau a ideilor despre cum ar trebui să fie în viitor.

Girafa este metafora pe care o folosim în CNV pentru a exprima conştiinţa şi comunicarea care ne conectează la viaţă. În conştiinţa de tip girafă, intenţia rezidă în a te conecta în mod continuu la ceea ce este viu în momentul prezent, cu acceptare şi compasiune, şi apoi să acţionezi din acest spaţiu de conectare.

Girafa funcţionează în două moduri de bază: primirea cu empatie şi exprimarea cu sinceritate. Atunci când asculţi cu urechi de girafă, asculţi sentimentele şi nevoile vorbitorului, indiferent de cuvintele folosite de acesta. Îţi aminteşti că orice zice sau face oricine reprezintă o încercare de a împlini sau a fi în echilibru cu nevoi universale. Purtarea urechilor de girafă face viaţa mai uşoară. Vei realiza că acolo unde auzeai critici sau atacuri, acum îl auzi pe partener exprimându-şi sentimentele şi nevoile. Urechile de girafă pot totodată să fie îndreptate înspre propria persoană. Poţi învăţa să auzi propriile voci interioare de îndoială, judecată şi critică drept exprimări ale propriilor sentimente şi nevoi. Cu urechile de girafă îndreptate înspre interior poţi fi eliberat de chinul auto-criticii.

Să vorbeşti limbajul girafei înseamnă să alegi cuvintele care dezvăluie, în mod direct, ce se află în inima şi în mintea ta, în mod direct. Eşticapabil să faci cinci diferenţieri de bază şi limbajul folosit reflectă această înţelegere. În primul rând, faci diferenţa între ce s-a întâmplat cu adevărat şi propriile interpretări.

În al doilea rând, recunoşti că nevoile neîmplinite sunt cauza sentimentelor, zicând: „Mă simt trist deoarece am nevoie de înţelegere.” Nu: „Mă simt trist deoarece nu îmi oferi înţelegere.” Cea de-a doua exprimare învinuieşte cealaltă persoană pentru sentimentele tale.

1 (N. tr.) În limba engleză, cele trei cuvinte încep toate cu litera D (demand, deserve, denial of responsability).

În al treilea rând, ştii diferenţa dintre sentimente şi interpretări. De exemplu, respins nu este un sentiment, mai degrabă o interpretare a ceea ce consideri că o persoană îţi face. Atunci când interpretezi că partenerul te respinge, sentimentele sunt mai degrabă de durere şi tristeţe.

În al patrulea rând, cunoşti diferenţa între nevoile universale şi strategiile pentru a le împlini. De exemplu, „Se simte neliniştit pentru că are nevoie de eficienţă” este o nevoie. „El are nevoie să-i controleze pe toţi” identifică o strategie. Înţelegerea faptului că a controla reprezintă o strategie pentru împlinirea unor nevoi şi nu o nevoie poate fi un lucru destul de dificil de înţeles pentru multe persoane.

În ultimul rând, exprimi cereri care sunt exacte şi conectate la nevoi şi nu invitaţii vagi. De exemplu: „Am nevoie de previzibilitate în ceea ce priveşte cina. Ai fi dispusă să îmi spui înainte de a pleca de la lucru dacă plănuieşti să mănânci în oraş?” exprimă nevoia şi cererea specifică. „Fii mai atent!" sugerează o nevoie şi nu exprimă o cerere clară.

Cel mai important lucru de reţinut în legătură cu limbajul girafei este că presupune crearea unei conectări prin ascultare şi exprimare din inimă.

CAPITOLUL 1

Înţelegerea celor patru paşi

Observaţia neutră

Observaţia în CNV este capacitatea de a te referi la un eveniment într-un mod neutru, adică fără a amesteca propriile opinii sau interpretări ale acelui eveniment. Această capacitate de a separa ceea ce s-a întâmplat de propriile interpretări vă oferă două avantaje incredibile. Unul ar fi că aveţi posibilitatea să alegeţi dacă să credeţi în propriile interpretări sau să mai strângeţi informaţii pentru a afla ce este adevărat şi ce nu. Interpretările inexacte creează suferinţă probabil mai mult decât orice altceva în viaţă. Fiind capabili de a le numi şi verifica vă poate salva de la multă suferinţă. Un al doilea avantaj ar fi că nu îi oferă celeilalte persoane nimic pentru a fi sau a nu fi de acord. Acest lucru înseamnă că există mai puţine şanse să porneşti o ceartă şi mai multe şanse să creezi un spaţiu de exprimare a sentimentelor, nevoilor şi cererilor.

Partea mai complicată legată de învăţarea exprimării unei observaţii este recunoaşterea a ceea ce este cu adevărat o observaţie şi ce nu. E mai dificil decât crezi. Hai să analizăm acest lucru în detaliu.

O observaţie include doar ceea ce poate fi înregistrat cu o cameră video. Este îndeajuns de exactă şi concretă încât cineva ar putea să refacă ceea ce s-a întâmplat pe baza a ce descrieţi. Observaţiile neutre răspund măcar la câteva dintre următoarele întrebări: *Ce? Unde? Când? Cine? Pentru cât timp? Cât de des?* Iată un exemplu: *"Dimineaţă, la micul dejun, ea se juca cu creionul în timp ce eu vorbeam"* este o observaţie. „*Ea era nerăbdătoare"* este o interpretare a comportamentului respectiv.

Este foarte util să ştim că adeseori ceea ce spunem sau auzim nu reprezintă observaţii. Când încerci să vorbeşti despre ce s-a întâmplat, dă-ţi seama când începi să te îndepărtezi de la observaţie înspre una dintre următoarele:

Nu sunt observaţii:

- O **evaluare** a ceea ce e: bun sau rău, potrivit sau nepotrivit, plăcut sau neplăcut etc.
- O **judecată** despre ceea ce trebuia sau nu trebuia să se fi întâmplat
- O **analiză** a motivului pentru care s-a întâmplat
- O **interpretare** a ceea ce s-a întâmplat
- O **poveste** despre evenimente similare din trecut
- **Previziuni** a ceea ce se poate întâmpla în viitor
- O **justificare** a motivului pentru care s-a întâmplat
- **Etichetarea** a ceea ce este sau nu este cineva
- **Aruncarea vinei** asupra altcuiva
- **Exagerarea sau eliminarea** unor detalii importante

EXERCIŢIU*:* Observaţii neutre

Următoarele fraze NU sunt observaţii neutre. Rescrieţi fiecare propoziţie sub forma unei observaţii neutre. Imaginaţi-vă o situaţie în care spuneţi fraza respectivă şi construiţi o observaţie care să răspundă la cât mai multe dintre următoarele întrebări: Ce? Unde? Când? Cine? Pentru cât timp? Cât de des? Găsiţi posibile răspunsuri la acest exerciţiu în Anexa 4.

O observaţie neutră este primul pas într-o exprimarea sinceră. Este sub forma: Atunci când (observaţie neutră), mă simt (unul sau două sentimente), pentru că am nevoie (una sau două nevoi). Ai fi dispus să (cerere realizabilă)?

Scrieţi deocamdată numai observaţiile neutre.

1. Cred că eşti prea ocupată şi nu ai timp de mine.

2. Am observat că nu te mai ţii de sport.

3. Tocmai ai cheltuit banii noştri fără să te gândeşti.

4. Ar trebui să faci curat după tine mai des.

5. De ce nu mă mai consideri atrăgător?

6. Îţi doreşti să fiu o altă persoană.

7. De ce trebuie mereu să iniţiez eu sexul?

8. Tu trebuie să ai întotdeauna ultimul cuvânt.

9. Trăirile mele nu contează niciodată.

10. Pui munca înaintea familiei.

Sentimentele

Tot ceea ce trăiești poate fi o poartă spre mai multă armonie şi conectare cu ceilalţi şi cu propria persoană. Sentimentele nu fac excepţie. Din păcate, ele nu sunt văzute bine. Deseori ele sunt minimalizate sau reprimate din două motive. Unul ar fi că nu se înţelege la ce folosesc ele. Un al doilea motiv ar fi că nu există instruire şi ghidare referitor la cum să te raportezi la ele.

Scopul sentimentelor este de a îți da informaţii. Ele îți fac cunoscute că nevoile sunt fie împlinite, fie neîmplinite. Sentimentele te pot totodată avertiza de existenţa unor gânduri despre care nu ai ştiut că există. De exemplu, poţi observa că te simţiţi mânios şi apoi să realizezi că te-ai gândit la faptul că partenerul trebuia să te ia de la aeroport şi ce lipsit de consideraţie este că nu a venit.

Într-o lume ideală, părinţii tăi şi alţi adulţi te-ar fi ajutat să numeşti şi trăieşti sentimentele pe măsură ce creşteai. Totodată, ei te-ar fi ghidat să exprimi sentimentele într-un mod responsabil. Dacă eşti ca majoritatea persoanelor şi aceste lucruri nu s-au întâmplat, şi chiar dacă s-au întâmplat într-o anumită măsură, probabil fluctuezi între încercările de a nu simţi nimic şi gândul că simţi prea mult.

Atunci când începi să fii capabil să numeşti sentimentele pe măsură ce ele apar, foloseşte-le să te conectezi la nevoi şi devino conştient de gânduri şi interpretări. Astfel ieşi din vârtejul de sentimente şi te ancorezi în puterea concentrată în inima ta. Iată trei lucruri de care să ţi aminteşti, pe măsură ce începi să te ghidezi singur în trăirea sentimentelor.

1. Asumă-ţi responsabilitatea pentru sentimente, prin conectarea lor la nevoi. Acest lucru implică să eviţi folosirea unor afirmaţii care să te transforme într-o victimă, precum: „Mi-a rănit sentimentele.” „Mă dezgustă.” „M-a enervat.” În locul acestora, poţi spune: „Mă simt rănit pentru că am nevoie de respect...”. Sursa sentimentelor tale este propria nevoie neîmplinită (sau percepţie că nevoile nu sunt sau nu vor fi împlinite), nu ceva sau cineva din afara ta.

2. Diferenţiază sentimente de gânduri şi interpretări. Deseori confundăm un sentiment cu propria opinie. Fii atent la fraze cheie care te avertizează că vine un gând sau o opinie: „Simt că...”, „Simt că el...”, „Simt că tu...”.

3. Studiază şi foloseşte lista de sentimente. Având mai multe cuvinte în vocabular pentru a exprima sentimente te ajută să numeşti şi să înţelegi ceea ce trăieşti la niveluri din ce în ce mai subtile, ceea ce te ajută să numeşti nevoi şi să acţionezi în mod direct şi eficient.

EXERCIŢIU: Jurnal de sentimente

(Pentru acest exerciţiu foloseşte lista de sentimente)

1. Ce sentimente erau cel mai des exprimate în familia din care provii?

2. Ce sentimente nu erau în regulă? Când ai aflat că anumite sentimente nu erau în regulă?

3. Ce sentimente erau cel mai des exprimate de fiecare părinte?

   Mama:

   Tata:

4. Existau anumite condiţii în care anumite sentimente erau sau nu în regulă? Ce condiţii erau asociate cu ce sentimente? De exemplu, te puteai simţi fericit atâta timp cât mama ta se simţea fericită.

5. Erau anumite sentimente asociate cu judecăţi? De exemplu: *Dacă eşti trist, te porţi ca un copil. Dacă te simţi relaxat atunci când părintele tău este supărat, nu dai dovadă de respect.*

6. Cum te influenţează acum convingerile/atitudinile părinţilor tăi în ceea ce priveşte sentimentele?

7. Ce sentimente încă nu accepţi ca fiind în regulă să le trăieşti? Există poate diferite niveluri de intensitate a trăirii sentimentelor cărora nu le permiţi să se manifeste.

8. Notează-ţi unele lucruri pe care ţi le poţi spune sau modalităţi prin care te poţi ajuta să te simţi confortabil cu ceea ce simţi Poţi să foloseşti mantre precum „Trăind sentimentul mă ajută să îl depăşesc.” Poţi cere ajutor partenerului întrebându-l dacă vrea să îţi reamintească faptul că este în regulă să te simţiţi mânios, trist etc.

Nevoile universale

Atunci când auzi cuvântul „nevoie”, îl asociezi probabil cu ideea de lipsă, slăbiciune sau „sărăcie.” Nu în acest mod ne raportăm noi la nevoi în CNV. Nevoile universale te ghidează în viaţă. Îmi aduc aminte că mă simţeam uneori pierdută şi mă întrebam cum m-a aruncat Creatorul în lumea asta fără un ghid. Ghidul a fost prezent de la început, sub forma nevoilor universale. Iată un exemplu simplu. Atunci când îţi este sete, eşti conectat la nevoia de apă şi bei apă. Ascutând nevoia şi acţionând pentru a o împlini, contribui la ceea ce este viu în tine, ceea ce, la rându-i, te face mai disponibil să contribui în viaţa altor persoane.

Te poţi gândi la nevoi ca la nişte energii care te ghidează şi care apar în conştiinţa ta pentru a îţi spune ceva nu este în regulă. Hai să analizăm o nevoie mai puţini concretă, cum este *nevoia de a fi auzit*. Imaginează-ţi că îi povesteşti partenerului tău despre un mare succes pe care l-ai avut la muncă şi el răspunde distras cu un „Oh, ce drăguț!” Te întristezi şi te simţi dezamăgit, ceea ce te alertează în legătură cu nevoia care nu îţi este împlinită. Iei o pauză şi te întrebi de ce aveai nevoie prin împărtăşirea veştii cu partenerul. Atunci când numeşti nevoia de a fi auzit, îţi dai seama cum să te reconectezi cu partenerul. Poţi spune cam aşa: „*Mă întreb dacă eşti disponibil să mă asculţi povestindu-ţi asta, deoarece e ceva important pentru mine şi îmi doresc să îţi împărtăşesc şi ţie şi să ştiu că mă auzi.”*

Luarea deciziilor în baza unor nevoi curente este diferită de ceea ce eu numesc traiul bazat pe încercare şi eroare, unde acţionezi numai ghicind ce ar putea merge, ce ai văzut că fac alţii sau te-au sfătuit alţii să faci. Atunci când ştii exact ce nevoi sunt vii într-o anumită situaţie, este mai uşor să alegi un mod de acţiune eficace. Uneori conexiunea cu nevoia este acţiunea eficace în sine. Şi numai să trăieşti energia unei nevoi poate duce la împlinirea ei, şi anume, te face din nou viu şi complet.

Poate cea mai revoluţionară etapă în a deveni conştient de nevoile universale este aceea că toţi oamenii, prin orice acţiune, încearcă să-şi împlinească sau să se concentreze pe o nevoie universală, care dă viaţă. Cu cât vei fi mai capabil să recunoşti acest lucru în ceilalţi şi în tine însuţi, cu atât mai mai multă compasiune va veni în mod firesc. Vei fi eliberat de judecăţile asupra altor persoane şi de etichetarea corespunzătoare (drăguţ, util, insuportabil, criminal, rasist, fanatic etc.). Capacitatea ta de a te raporta la ceilalţi într-un mod curgător şi autentic creşte.

O parte importantă în deţinerea unei libertăţi şi puteri în viaţa ta este cunoaşterea diferenţei dintre nevoi şi strategiile pentru împlinirea lor. Identificarea unei nevoi îţi dă un sentiment de opţiuni nelimitate. Atunci când confunzi o strategie cu o nevoie sau îţi imaginezi că există doar o strategie (sau persoană) care îţi poate împlini nevoia, te simţi deseori blocat şi lipsit de speranţă în legătură cu împlinirea nevoii. Poţi începe să exersezi conştientizarea nevoilor lucrând la exerciţiile care urmează.

EXERCIŢIU: Conştientizarea nevoilor

Vocabular Pasul de bază în dezvoltarea conştientizării nevoilor este însuşirea vocabularului. Sugerez să îţi agăţi lista lângă calculator, de unde o poţi citi în fiecare zi. Sau poate dorești să o pui pe noptieră şi să o citești chiar înainte de a adormi. Poţi totodată să faci câteva exerciţii de bază, cum ar fi să scrii o propoziţie cu fiecare cuvânt sau să copiezi lista de mână, manifestând o prezenţă conştientă în timpul acestei activităţi.

Fluenţă Copiază lista de nevoi pe un cartonaş sau un caieţel pe care îl poţi lua cu tine. Încearcă acest exerciţiu în fiecare zi, timp de o săptămână. Bifează cu markerul nevoile împlinite sau neîmplinite zi de zi, de fiecare dată când mergi în oraş sau la masă sau la toaletă. Pentru fiecare notare, întreabă-te ce nevoi au fost împlinite sau neîmplinite pentru tine sau pentru ceilalţi în ultimele ore.

Pentru ca acest exerciţiu să fie realizabil, citeşte lista şi observă care nevoi rezonează cu tine ca fiind împlinite sau neîmplinite. Rezistă tentaţiei de a analiza cauza împlinirii sau neîmplinirii lor sau de a te chinui pentru identificarea nevoilor „corecte.”

Conectare Notează în jurnalul CNV interacţiuni şi situaţii cu partenerul tău în care ţi-ai fi dorit mai multă conectare. Încearcă să identifici pentru fiecare interacţiune sentimentele şi nevoile care erau vii pentru tine.. Citeşte lista de nevoi cu atenţie şi fii foarte atent la senzaţiile şi sentimentele care se nasc sau nu se nasc pe măsură ce ghicești fiecare nevoie. Atunci când citești o nevoie şi realizezi modificarea sentimentului, rămâi cu el şi concentrează-te pe sentimentul acelei schimbări.

Scopul este să simţi cu adevărat nevoile ca pe energii vitale în interiorul tău şi să devii mai familiar cu modul cum te simţi când onorezi şi te conectezi la acele energii.

Construirea încrederii în sine Pentru mine, unul dintre darurile cele mai eliberatoarea primite de la CNV a fost empatia pentru propria persoană. Aceasta înseamnă să trăiești propriile sentimente şi nevoi cu accepatare şi să acţionezi în acord cu ele. Cu cât te angrenezi în oferirea de empatie propriei persoane, cu atât vei avea mai multă încredere că îţi poţi împlini propriile nevoi. Cu această încredere este mult mai uşor să laşi de la tine şi să te adaptezi atunci când partenerul nu se comportă într-un mod care îţi împlineşte nevoile. Ştiind că ai grijă de propriile nevoi, oferirea empatiei devine mai uşoară.

Pentru acest exerciţiu, alege trei nevoi care nu îţi sunt împlinite în mod constant. Pentru fiecare nevoie, găsește trei strategii pentru a le împlini. De exemplu, dacă realizezi că ai o nevoie neîmplinită privind creativitatea, poţi găsi ca strategii realizarea unui colaj şi scrierea unei poezii în săptămâna respectivă. Piesa de bază aici este ca strategiile găsite să fie fezabile astfel încât să îţi îndeplinești partea proprie din înţelegere în acordul cu propria persoană: să îţi construiești încrederea în sine. Poţi apela la sfaturile privind cererile atunci când planifici strategiile.

Cererile

Cererile sunt expresii ale strategiilor despre care credem că ne sunt de ajutor pentru împlinirea nevoilor. Sunt dese cazurile când crezi că exprimi o cerere, când, de fapt, exprimi o nevoie sau chiar o dorinţă vagă. Îi poţi cere partenerului ajutor exprimându-te: *„Nu vezi că sunt obosită şi am nevoie de ajutor?”* Deşi în acest exemplu vorbitorul îşi exprimă un sentiment (oboseala) şi o nevoie (ajutor), nu există o cerere directă şi este prezentă chiar şi o critică subtilă (*„Nu vezi...”*). Haide să analizăm trei moduri de a cere care creează conexiune.

Primul: la nivel profund, cererea înseamnă să îţi ceri ţie însuţi să îţi asumi responsabilitatea integrală pentru propriile nevoi. Atitudinea de responsabilitate diferenţiază parţial o cerere de o pretenţie. Atunci când îţi asumi responsabilitatea pentru propriile nevoi şi nu te aştepţi, plin de resentimente, ca alţii să îţi împlinească nevoile în anumite moduri, atunci poţi accepta un „nu” în cazul unei cereri. *„Nu vezi...”* sugerează o aşteptare, la suprafaţă, şi bine-nţeles o dorinţă de a fi văzut, în substrat. Este uşor să fii prins în energia pretenţiilor atunci când îţi forţezi în mod constant limitele. Pe de altă parte, atunci când ai aptitudinile de a-ţi împlini nevoile în mod constant şi în moduri diferite, exprimarea unor cereri şi acceptarea unui „nu” devin mai uşoare.

Al doilea mod: exprimarea cererilor în CNV presupune să îţi exprimi vulnerabilitatea prin afirmarea sentimentelor şi a nevoilor. Acest lucru este greu pentru majoritatea oamenilor. Învăţând să te respectaţi pe tine şi propriile nevoi îţi dă încrederea pentru exprimarea acestei vulnerabilităţi. Atunci când persoana din exemplul de mai sus zice: *„Nu vezi...”,* ea încearcă să îşi gestioneze vulnerabilitatea pe care o simte în exprimarea oboselii şi nevoii ei de ajutor.

În al treilea mod: o cerere autentică în CNV descrie o acţiune concretă, realizabilă. Acest lucru înseamnă că este ceva care poate fi înregistrat cu o cameră de luat vederi. În exemplul de mai sus, s-ar putea spune: *„Mă simt obosită şi am nevoie de ajutor, ai fi dispus să îi culci tu pe copii în seara asta?"* Iată alte exemple: *„Fii mai încurajator!”* nu este o cerere realizabilă. Ai putea spune în schimb: *„Când mă gândesc la slujba cea nouă mă simt stresată şi am nevoie de sprijin. Ai fi dispus să îmi spui ce crezi că îmi va merge bine la slujba asta?”*. *„Ai încredere în mine!”* nu este o cerere realizabilă. Ai putea spune: *„Când te aud zicându-mi că nu eşti dispusă să îmi spui ce s-a întâmplat, mă simt trist deoarece am nevoie de încredere în relaţia noastră. Ai fi dispusă să îmi spui un lucru pe care aş putea să îl fac pentru a construi încrederea între noi?"*

Două tipuri de cerere:

Există două tipuri de cerere. **Cererea de conectare** este aceea care verifică dacă s-a înţeles ceea ce tocmai s-a spus. Ea dă posibilitatea dialogului să avanseze spre un nivel superior de conectare şi claritate. Există două tipuri de cereri de conectare. Primul tip presupune să verifici dacă mesajul pe care l-ai transmis este mesajul care a fost primit. Eu o numesc cererea salvatoare de relaţii. Ea previne apariţia certurilor înainte ca acestea să se pornească şi uşurează viaţa. Iată câteva moduri prin care poţi verifica dacă ascultătorul a înţeles cu adevărat ceea ce ai exprimat:

- *„Îmi poţi spune ce m-ai auzit că ţi-am spus?”*

- „*Mă întreb ce ai înţeles din ce ţi-am spus.”*
- „*Nu sunt sigur că am fost clar. Îmi poţi spune tu ce am zis?”*
- „*Eşti dispus să îmi spui ce ai înţeles din ce tocmai am zis?”*
- „*Ce ai auzit?”*
- „*Ce a ajuns la tine din ce am zis eu?*

Poţi totodată să încetineşti timpul de reacţie întrebând cum l-a afectat pe celălalt ceea ce ai spus. Acesta este cel de-al doilea tip de cerere de conectare. Fii atent ce ceri în acest caz. Dacă întrebi „*Ce crezi despre ce tocmai am zis?”*, este posibil să primeşti multe judecăţi şi opinii care nu creează prea multă conectare. Exersează unele dintre aceste modalităţi de a cere:

- „*Ce simţi atunci când mă auzi zicând aceste lucruri?"*
- „*Mă întreb ce simţi când auzi asta?”*
- „*Cum ajunge la tine ce zic eu?”*
- „*Ce se petrece în tine când mă auzi că zic asta?”*
- „*Ce se petrece în tine când zic asta?”*
- „*Ce sentimente şi nevoi se nasc în tine când mă auzi zicând asta?”*

Cererile de conectare creează un spaţiu pentru o inimă deschisă pentru ca cererile de acţiune să apară în mod natural. Cererile de conectare sunt înaintea cererilor de acţiune deoarece identifică nevoile fiecărei persoane. Sunt utile în special atunci când un dialog este încărcat cu reactivitate şi emoţii intense.

Ce de-al doilea tip de cerere este **cererea de acţiune**. O astfel de cerere este un apel la acţiune pentru împlinirea unei nevoi. Facem deseori cereri pe baza a ceea ce ne este familiar, şi nu ceea ce ar putea împlini nevoile de moment. Cererea pe care o aveai în minte atunci când ai început conversaţia se poate schimba în funcţie de nevoile care ies la iveală în timpul dialogului.

Cererile de acţiune realizabile răspund la majoritatea dintre următoarele întrebări:

Când? Unde? Pentru cât timp? Cât de des? Cine? Ce? Cât?

EXERCIȚIU: Formularea cererilor

Cereri de conectare

De fiecare dată când tu şi partenerul tău discutaţi în următoarea săptămână propune-ţi să îi faci cel puţin o cerere de conectare în timpul interacţiunii cu el/ea. Analizează lista cererilor de conectare în fiecare zi, dimineaţa, pentru a te ajuta să îți amintești intenţia şi modul în care să o duci la îndeplinire.

Fluenţa cererilor

Este uşor să te auzi zicând mai mult ceea ce nu dorești decât ceea ce dorești. Compune o listă a cererilor care încep cu „Nu" pe care le-ai făcut recent partenerului. Pentru fiecare „nu" din listă, adaugă trei cereri pozitive. Iată două exemple:
„*Nu îţi lăsa lucrurile pe podeaua din sufragerie!"* se poate transforma în:

„Mă simt copleşită şi îmi doresc mai multă pace şi ordine în spaţiul nostru. Eşti dispus să îţi iei şosetele şi pantofii din sufragerie?"

„Am observat că mă simt neliniştită şi că am nevoie de ordine. Ai fi dispus să mă ajuţi la strângerea farfuriilor şi hainelor din sufragerie?"

„Sunt obosită şi am nevoie de sprijin. Ai fi dispus să aduni farfuriile din sufragerie şi să le pui în chiuveta din bucătărie?"

„*Nu mă judeca pe mine sau viaţa mea!"*

„Îmi doresc înţelegere în relaţia noastră. Ai fi dispus să îmi spui ce valori îţi par ţie importante atunci când observi deciziile mele legate de muncă?"

„Când te aud că spui asta, mă simt tristă şi rănită, deoarece aş dori mai multă înţelegere. Ai fi dispus să îmi spui ce m-ai auzit că am spus eu legat de motivele pentru care am luat acea decizie?"

„Mă simt frustrat deoarece vreau mai multă conexiune. Ai fi dispusă să îmi spui sentimentele şi nevoile tale în această situaţie? "

Exactitatea cererii

Cealalată parte importantă în exprimarea unor cereri eficiente este ca acestea să fie exacte. Cererile ineficiente apar sub forma unor dorinţe sau invitaţii vagi. De exemplu: „Fii mai atent!", „Sprijină-mă!", „Vreau mai mult respect!" sunt invitaţii vagi şi nu cereri realizabile.
Anunţă-ţi partenerul că ai dori să îţi asumi mai multă responsabilitate pentru propriile nevoi prin exprimarea unor cereri mai exacte. Poţi face paşi mici în învăţarea acestui lucru alegând să exersezi în joacă cu lucruri mici. De exemplu, poţi exersa la masă: „*Mi-e foame şi am nevoie de mâncare. Ai fi dispus să îmi dai pastele?"* Când esti pregătit, poţi începe să exersezi cu o nevoie care este neîmplinită de multe ori în cadrul relaţiei. De exemplu, poţi anunţa partenerul că vei exersa împlinirea nevoii de a fi auzit şi experimentarea exprimării unor cereri variate. Iată câteva exemple: „*Mă simt cu adevărat auzit atunci când există o conexiune în privire între noi. Ai fi dispusă să te uiţi în ochii mei atunci când vorbesc?" „Îmi doresc să ştiu că sunt auzită. Ai fi dispus să repeţi ce auzi din ce zic eu?" „Atunci când îmi pui întrebări referitoare la ce am zis am sentimentul că m-ai auzit. Ţi-au venit în minte întrebări în timp ce eu vorbeam?"*
Cea mai mare parte a acestei munci este să știi în mod clar ceea ce îţi împlineşte nevoile. Acest lucru poate fi destul de subtil uneori. Cealaltă parte importantă este disponibilitatea ta şi a partenerului de a vă simţi uneori stânjeniţi şi chiar de a vorbi mecanic pe măsură ce învăţaţi să comunicaţi în acest mod nou.

CAPITOLUL 2

Aprecierea - fixarea fundaţiei pentru o relaţie bazată pe intimitate şi parteneriat

Atunci când există transparenţă şi încredere între tine şi partenerul tău în legătură cu intenţia de a lua în considerare nevoile fiecăruia, toate celelalte părţi de relaţionare sunt mai uşoare. Aprecierea este una dintre cele mai simple şi directe modalităţi pentru crearea transparenţei şi încrederii necesare. Din păcate, alte idei interferează cu această practică simplă. Iată un crâmpei dintr-o conversaţie obişnuită:

Jared: *Îmi doresc să fiu apreciat, dar nu în sensul că aş avea nevoie de complimente. Îmi fac treaba pentru că vreau să mi-o fac.*

Jonna: *Te apreciez mereu. Nu înţeleg de ce trebuie să te apreciez pentru ceva pe care oricum trebuie să-l faci. Doar trebuie să îl faci.*

Of! Mi-e greu şi să scriu acest dialog. Din păcate, aud destul de des de la cupluri versiuni similare ale unui astfel de dialog. În acest exemplu, atât Jared cât şi Jonna sunt confuzi referitor la scopul adevărat al aprecierilor.

Jared ştie că are nevoie de apreciere şi, în acelaşi timp, rezistă acestei nevoi deoarece crede că este vorba de creşterea încrederii în sine şi consolidarea imagini de sine. El ştie că nu vrea acest lucru. Totodată, el doreşte să fie văzut pentru disponibilitatea naturală de a îşi îndeplini sarcinile în cadrul relaţiei şi nu doreşte ca Jonna să creadă că face ceva pentru a obţine acordul ei sau o recompensă externă.

Jonna este la fel de confuză în ceea ce priveşte diferenţa dintre apreciere şi laudă. Ea crede că dacă îi spune lui Jared ce bun este la ceva, ea a exprimat o apreciere. Din păcate, acesta este chiar lucrul pe care Jared nu şi-l doreşte. Jonna îşi doreşte ca Jared să îşi facă treaba deoarece aşa simte şi se teme că cererea lui de apreciere este un semn că el nu acţionează dintr-o dorinţă autentică de a contribui.

Adevăratul scop al aprecierii este să aducă informaţii despre ceea ce contribuie în mod semnificativ la viaţă.

Atunci când Jared cere apreciere, de fapt el zice: „*Este foarte important pentru mine să contribui într-un mod semnificativ. Vreau să ştiu cum te afectează pe tine ceea ce fac eu. Împlinesc eficient nevoile tale şi ale familiei noastre?"*

Auzind acest lucru, Jonna înţelege că exprimarea aprecierii nu înseamnă să îi spună lui Jared ceea ce este sau nu este el sau să îl laude. Ea înţelege că reprezintă exprimarea a ceea ce trăieşte ea în legătură cu comportamentul lui. De exemplu, data viitoare când Jared contribuie cu ceva, oricât de neînsemnat ar fi, Jonna îşi poate exprima ceea ce trăieşte ea: „*Văzând bucătăria aşa curată, mă simt relaxată şi am un sentiment de pace. Mulţumesc, iubitule."*

Auzind acest lucru de la Jonna, Jared simte în acest moment satisfacţie ştiind că a contribuit semnificativ şi totodată obţine claritate în legătură cu care dintre comportamentele sale au împlinit anumite nevoi ale ei.

Pe măsură ce Jonna şi Jared îşi împărtăşesc aprecieri zilnic în legătură cu lucruri speciale sau de rutină, dorinţa lor naturală de a contribui creşte, iar claritatea lor în legătură cu modul în care să se sprijine reciproc şi să sprijine familia se măreşte. Cu timpul, ei trăiesc un sentiment incredibil de uşurinţă pe măsură ce păşesc împreună, în armonie.

Acordă-ţi un moment de reflectare asupra aprecierii în propria relaţie cu partenerul tău. Întrebă-te dacă eşti prins în una dintre situaţiile confuze pe care le-am enumerat în legătură cu dialogul dat ca exemplu. Provoacă-te să exprimi o apreciere partenerului tău în fiecare zi, timp de o săptămână. Aminteşte-ţi că o apreciere nu înseamnă laudă sau un simplu „mulţumesc". Este o exprimare a trăirilor tale (sentimentele şi nevoile care sunt vii pentru tine atunci), ca răspuns la un lucru făcut de partenerul tău. Iată câteva modalităţi uşoare de a strecura aprecierea în viaţa de zi cu zi:

- Transformă împărtaşirea aprecierilor într-un ritual în relaţia ta. Poate alegi să exprimi aprecieri în timpul meselor, înainte de somn, duminica dimineaţa etc.
- Salvează formatul aprecierii *(Atunci când observ că tu…, mă simt…, deoarece mi se împlineşte nevoia mea pentru… Am vrut doar să îţi spun.)* pe telefonul mobil sau în e-mail. Trimite zilnic mesaje de apreciere de pe telefon sau e-mail.
- Agaţă un panou de scris în bucătărie. Scrie formatul aprecierii pe el de două ori. Fiecare dintre parteneri completează spaţiile în timpul zilei.
- Lăsaţi bileţele cu aprecieri unul pentru altul în serviete, genţi, maşini, pe cănile de cafea etc.

EXERCIȚIU: Exprimarea aprecierii

Gândește-te pentru un moment la două exemple recente de exprimare personală a unor laude sau recunoştinţe. Foloseşte spaţiul de mai jos pentru a traduce ceea ce ai zis într-o apreciere în CNV.

1. Scrie exact ceea ce a făcut partenerul tău prin care ţi s-au împlinit nişte nevoi (observaţie):

Ce sentimente şi nevoi sunt vii în tine datorită acestui lucru?:

Scrie cum ai dori să exprimi acest lucru partenerului:

2. Scrie exact ceea ce a făcut partenerul tău prin care ţi s-au împlinit nişte nevoi (observaţie):

Ce sentimente şi nevoi sunt vii în tine datorită acestui lucru?:

Scrie cum ai dori să exprimi acest lucru partenerului:

CAPITOLUL 3

Încep cu mine însumi - ascultarea şi transformarea criticii de sine

Bazele empatiei pentru propria persoană

Comunicarea devine uşoară atunci când îţi acorzi şi ţie compasiune şi acceptare. Mai jos sunt enumerate ceea ce eu consider a fi viziunile şi practicile necesare pentru practicarea compasiunii şi acceptării de sine.

1. **Martorul:**

   Dezvoltă-ţi un martor interior. Un martor este o parte a ta care observă senzaţiile corporale ca senzaţii corporale, sentimentele ca sentimente, nevoile ca nevoi şi gândurile ca gânduri. Este o practică de prezenţă conştientă. Atributul martorului este că observă fără să judece, fără să inventeze o poveste, fără să analizeze, fără să interpreteze, fără să pună un diagnostic etc. Martorul doar observă. De exemplu: „Observ un sentiment de tristeţe. Simt o greutate în piept."

2. **Acceptarea:**

   Raportează-te cu acceptare la trăirile tale. Iată cum sună o voce interioară de acceptare: „De fiecare dată când observ o senzaţie corporală, un sentiment, o nevoie sau un gând, îmi amintesc mie însumi că este în regulă ca acesta/aceasta să existe. Accept orice este viu în mine. Toate senzaţiile, emoţiile sau nevoile sunt expresii autentice a ceea ce este viu. Toate gândurile sunt indicii către lucrările mele interioare. Atunci când accept ceea ce este adevărat într-un anumit moment, am ca punct de plecare un loc al conectării şi clarităţii, fără să mă păcălesc în legătură cu ce se întâmplă cu mine. Cu fiecare moment, îmi pot trăi viaţa plecând de la adevăr, acceptând ceea ce este.” Un mod mai simplu de a spune acest lucru ar fi: „*E în regulă”* oricărei experienţe care apare. De exemplu: „*Este în regulă să mă simt neliniştită, să reacţionez, să am nevoile astea etc.”* Binenţeles că această practică depinde de martorul tău, de deschiderea lui de a fi disponibil să numească ceea ce se naşte în tine.

Acestea sunt elementele de bază ale vocii de acceptare. Partea importantă aici este ca dvs. să realizaţi că este ceva şi că este în regulă că există. Acest lucru *nu* presupune că sunteţi de acord cu un gând sau vă încântă o anumită senzaţie. Pentru a înainta în schimbarea a ceea ce trăiţi în general, este mai întâi necesar să numiţi şi acceptaţi trăirile dvs. de moment.

3. **Angajamentul:**

Ia-ţi un angajament în a investi zilnic timp şi energie pentru a reflecta asupra trăirilor interioare, interacţiunilor, comportamentului şi cuvintelor. Ia-ţi un angajament pentru un exerciţiu de prezenţă conştientă cu tine. Nu este întotdeauna uşor să simţi ce este în tine sau să îţi urmăreşti propriile gânduri. Elementele care distrag atenţia de la un astfel de exerciţiu abundă: televizorul, filmele, jocurile video, mâncarea, petrecerile etc. Alocă-ţi timp zilnic pentru a fi prezent şi a te conecta cu lumea ta interioară. Acest lucru poate însemna să stai nemişcat, să scrii în jurnal, să realizezi ceva artistic, să te plimbi sau să primeşti empatie de la un prieten.

Un angajament ar putea suna aşa: „Îmi dau voie mie însumi să trăiesc atât senzaţii şi emoţii plăcute, cât şi neplăcute. Mă conectez la nevoile care sunt vii în mine. Analizez, fără să judec, natura gândirii mele şi de unde vine ea. Intru în mine şi accept ceea ce este viu în mine, în acelaşi timp fiind ancorat într-un angajament ferm de compasiune şi claritate."

4. **Etichetarea sentimentelor:**

Sentimentele indică faptul că nevoile sunt împlinite sau neîmplinite. Cu cât poţi eticheta sentimentele mai precis, cu atât mai uşoară devine conectarea la nevoi şi apoi trecerea la acţiuni dintr-o stare de integritate. Construieşte-ţi un vocabular al sentimentelor consultând des lista de sentimente şi folosind cuvinte care să exprime sentimente în vorbirea de zi cu zi. Atunci când te întreabă cineva cum eşti, răspunde cu un sentiment care reflectă ceea ce trăieşti cu adevărat.

5. **Etichetarea nevoilor:**

Nevoile sunt energii care curg prin tine şi sunt vii în tine, în orice moment. Întreabă-te de mai multe ori pe zi: „Ce nevoi sunt vii în mine acum?" Construieşte-ţi un vocabular studiind lista de nevoi şi folosind cuvinte care se referă la nevoi universale. Exersează ghicirea nevoilor celorlalţi chiar şi când nu interacţionezi cu ei. Ghiceşte nevoile personajelor de la televizor, persoanelor care vorbesc la coadă în magazin etc. Începe să integrezi nevoile în conştiinţa ta de zi cu zi.

6. **Conectarea:**

Fii atent la mesajele pe care le transmiţi cu corpul, inima, mintea. Observă cum gândurile, senzaţiile, emoţiile şi nevoile se conectează între ele.

- Identifică gândurile şi comportamentele care te deconectează de tine însuţi şi de ceilalţi.
- Atunci când eşti conectat la tine însuţi sau la ceilalţi reflectezi asupra modului cum ai ajuns acolo.

7. **Acţiunea:**

Întreprinde acţiunile necesare pentru a-ţi împlini sau a fi în armonie cu nevoia care este vie în tine într-un mod care să NU presupună sacrificarea altor nevoi ale tale sau ale altora. Poţi descoperi că, pe măsură ce devii conştient de nevoile proprii, vei dori să faci schimbări majore în viaţă. Exersează exprimarea unor cereri prin care să obţii ajutorul de care ai nevoie în realizarea acestor schimbări.

EXERCIȚIU: Urmărirea propriilor șacali

Conştientizarea şacalilor este unul dintre primii paşi în transformarea propriei conştiinţe şi schimbarea modului în care comunici. Limbajul şacalului face atât de mult parte din lumea noastră, că tinde să devină automat. Atunci când realizezi dintr-o dată că eşti mânios sau supărat şi nu ştii motivul, poţi fi sigur că şacalii au lătrat nişte mesaje de deconectare la nivel subconştient.

Pe măsură ce descoperi şacalii prin intermediul acestui exerciţiu, aminteşte-ţi că ei sunt mesageri importanţi, nu ceva de care vrem să scăpăm, ci ceva pe care vrem să-l transformăm sau să-l traducem în mesageri care vorbesc limbajul girafei.

Încearcă următorul exerciţiu cel puţin pentru o săptămână.

1. Ia un carneţel de buzunar - acesta este Detectorul care urmăreşte şacalii.

2. Pe prima pagină, scrie toate categoriile de limbaj şacalic (a se vedea Introducerea).

3. Programează-ţi alarma telefonului sau a ceasului pentru a te anunţa în trei momente de timp de-a lungul unei zile (mijlocul dimineţii, mijlocul după-amiezii şi seara sau oricare alte momente din zi care îţi convin).

4. De fiecare dată când se porneşte alarma, scoate Detectorul.

5. Rememorează evenimentele şi sentimentele pe care le-ai trăit până în acel moment al zilei. Observă momentele în care te-ai simţit deconectat, mânios, vinovat, ruşinat, deprimat sau limitat, în special în relaţia de cuplu.

6. Întrebă-te: „Ce am gândit sau am zis?”

7. Notează-ţi orice idee de tip şacal pe care ţi-ai spus-o sau ai spus-o altcuiva.

8. La sfârşitul zilei, uită-te la toate notiţele şi încearcă să identifici nevoile la care fac referire. Găseşte teme sau tipare.

EXERCIȚIU: Jurnal de empatie pentru propria persoană. Exemplu

ȘACALI	OBSERVAȚII (O), SENTIMENTE (S), NEVOI (N)
Ai aproape 40 ani şi nu ştii să-ţi trăieşti viaţa.	*(O) Am 38 de ani. Am o viaţă în care nevoile de hrană, adăpost, comunitate şi sprijin îmi sunt împlinite în fiecare zi. Mă simt (S) frustrată atunci când nu există (N) uşurinţa şi predictibilitatea pe care mi-aş dori-o în legătură cu starea mea de sănătate şi cu venitul meu. (O) Îmi încep propria afacere şi nu am nicio instruire formală în afaceri. Mă simt îngrijorată şi speriată. Am nevoie de (N) ghidare, inspiraţie şi informare.*
Eşti singură.	*(O) Am prieteni apropiaţi care sunt la distanţă de un telefon.* *(O) Acum două săptămâni, am luat decizia de a petrece mai mult timp singură în următoarele trei luni. Mă simt (S) singură şi îmi doresc (N) intimitate şi să fiu văzută şi auzită în mod profund. De asemenea, mă simt (S) încrezătoare că îmi pot îndeplini unele nevoi (N) de conexiune cu mine însămi, de învăţare şi de stimulare.*
Eşti mereu nemulţumită, îţi doreşti mereu mai mult, eşti nerecunoscătoare.	*(O) Îmi mintesc câteva momente exacte când m-am simţit recunoscătoare şi satisfăcută în această săptămână. Azi mă simt (F) descurajată, demoralizată şi dezorientată deoarece am nevoie (N) de claritate în legătură cu modul în care îmi pot trăi viaţa, astfel încât să fie (N) dătător de putere şi autentic. (O) Nu înseamnă că sunt nerecunoscătoare, ci este vorba de faptul că sistemul meu are nevoie de ceva pe care nu îl primeşte (N) (nevoie de claritate).*

Conectându-mă cu mine însămi şi văzând observaţiile, sentimentele, nevoile de mai sus, ce CERERI vreau să îmi adresez mie sau altora?

CERERE 1: Atunci când apar sentimente de fragilitate şi sensibilitate, vreau să îmi spun mie însămi: „E în regulă să mă simt aşa, am nişte provocări de înfruntat în viaţă în acest moment. Simte aceste sentimente şi fi conştientă că e în regulă să le ai.”

CERERE 2: Vreau de asemenea să sun un prieten apropiat sau să împărtăşesc ceea ce este viu în mine cu cineva din comunitatea mea, cel puţin o dată în fiecare zi.

CERERE 3: Mă voi înscrie la cursul de marketing <u>Esenţa afacerii</u> ţinut de prietenul eu, Mark Silver. Îl voi suna azi ca să mă înscriu.

EXERCIȚIU: Jurnal de empatie pentru propria persoană

Alocă-ți un timp şi respiră uşor de trei ori. Observă şi fii prezent la orice senzaţii sau emoţii din corpul tău. Întrebă-ți şacalii ce vor să spună. Notează-ți ceea ce ei îți spun. Notează toate acele voci şacalice care stimulează senzaţii şi emoţii neplăcute în acest moment. La sfârşit, întrebă-ți şacalii dacă mai au ceva de zis. Apoi, ia fiecare frază de tip şacal şi enunță obervaţia, şi anume evenimentul în timpul căruia a apărut vocea şacalului. Apoi identifică sentimentele şi nevoile din spatele afirmaţiei de tip şacal. Folosește lista de sentimente şi pe cea de nevoi. După ce ai tradus toate afirmaţiile de tip şacal în observaţii, sentimente, nevoi, notează-ți câteva cereri bazate pe nevoile identificate.

ȘACALI	OBSERVAȚII (O), SENTIMENTE (S), NEVOI (N)

Conectându-mă cu mine însămi şi văzând observaţiile, sentimentele, nevoile de mai sus, ce CERERI vreau să îmi adresez mie sau altora?

Împărtășește jurnalul cu partenerul tău.

EXERCIȚIU: Dezvoltarea martorului interior

Schimbarea vine dintr-o stare de conştientizare. Prin dezvoltarea conştiinţei de sine, poţi fi tot mai mult conectat la propria alegere de a-ţi crea schimbarea dorită. Este totodată unul dintre ingredientele cele mai importante, necesare pentru a împiedica apariţia unor reacţii care determină deconectarea de propria persoană şi de partener.

Un martor este aşa cum îi spune numele. Este acea parte din tine care pur şi simplu este martor la trăirile tale - gânduri, senzaţii, sentimente, nevoi şi comportament.

Dacă ai încercat vreodată să stai nemişcat şi să îţi goleşti mintea, ai observat că aceasta îţi este plină de şiruri de gânduri. Poţi alege conţinutul acelor gânduri. Totodată poţi alege dacă să le crezi sau nu. Pentru a ajunge în acel loc în care poţi alege este destul de dificil. Energia obişnuinţei determină adesea conţinutul gândurilor. Ştim cu toţii ce greu este să ne schimbăm obiceiurile. Totul începe prin observarea a ceea ce este acolo.

Alege una dintre următoarele exerciţii de prezenţă conştientă (sau alege unul al tău) pentru a exersa timp de o săptămână.

1. Setează-ţi alarma la ceas sau la telefonul mobil sau lipeşte mementouri cu mesaje de reamintire la lucru sau în casă. Mesajele pot fi de tipul: „Ce gândesc acum?”, „Ce îmi spun mie însumi?”, „Ce senzaţii şi emoţii observ acum la mine?”

2. Atunci când mergi dintr-o cameră în alta, concentrează-te pe senzaţiile pe care le simţi în tălpi. Acest lucru te ajută să devii prezent şi creează spaţiu pentru martorul tău.

3. De fiecare dată când te speli pe mâini, concentrează-te toată atenţia pe senzaţiile simţite de mâini, prin folosirea apei şi săpunului.

4. Înainte de a porni maşina, respiră adânc şi simte-ţi corpul, din vârful capului până la picioare.

5. De fiecare dată când îţi îmbrăţişezi partenerul, fii prezent la această îmbrăţişare. Observă cum vi se ating corpurile, senzaţia de căldură, contactul cu hainele sau pielea, mirosul şi ritmul respiraţiilor voastre împreună.

6. De fiecare dată când te aşezi la masă, fă o pauză lungă pentru a realiza senzaţia de foame şi mirosul mâncării.

CAPITOLUL 4

Auzindu-i pe ceilalţi - purtarea urechilor de girafă pentru discursul şacalului

Fiecare judecată şi critică pe care o auziţi este o expresie a sentimentelor şi nevoilor neîmplinite ale partenerului. Atunci când partenerul tău exprimă o judecată sau o critică, ceea ce spune de fapt este „*Comportamentul tău nu mi-a împlinit nevoile sau mi-e teamă că nevoile mele nu vor fi luate în considerare*.” Atunci când porţi urechi de girafă, poţi auzi ceea ce partenerul zice cu adevărat. Partea cea mai grea este să nu permiţi discursului de şacal al partenerului să dea naştere la şacali similari în tine. Dacă te simţi imediat mânios sau intrând în defensivă, înseamnă că ai un şacal similar care urlă în tine. Uneori, eu numesc acest lucru a avea magnetism la anumiţi şacali. De fiecare dată când reacţionezi, ai posibilitatea să îţi pui urechi de girafă şi pentru tine şi pentru partener.

Este nevoie de exerciţiu pentru a menţine trează conştiinţa de girafă în relaţie cu sine şi cu ceilalţi. Un pas important în acest sens este să exersezi des următorul exerciţiu:

Pentru a-ţi acorda empatie, pune-ţi aceste întrebări în tăcere:

- *La ce reacţionez din evenimentele care tocmai au avut loc?*
- *Ce îmi spun că înseamnă?*
- *Ce simt?*
- *Ce nevoi am? sau Ce este cel mai important pentru mine în această situaţie?*
- *Îmi doresc să verific cu partenerul dacă interpretările mele referitoare la ce zice el sunt adevărate?*
- *Am vreo cerere pe care vreau să mi-o adresez mie sau altcuiva?*

Pentru a oferi empatie, pune-ţi, în tăcere, următoarele întrebări referitoare la partener:

- *Ce simte partenerul când îmi zice acest lucru?*
- *Ce nevoi ar avea?*
- *La ce comportament, cuvinte sau situaţie concretă reacţionează?*
- *Ce cerere încearcă să îmi facă?*

EXERCIȚIU: Îmi pun urechile de girafă

1. Ia un carneţel de buzunar.

2. De fiecare dată când înţelegi o judecată (pozitivă sau negativă), o critică, o analiză, diagnostic, vină sau acuzaţie exprimată de partener, fie că îţi este adresată ţie sau altcuiva, noteaz-o alături de câteva cuvinte care descriu contextul.

3. Parcurgi seara fiecare intrare din carneţel şi tradu-o în sentimente şi nevoi. Acest lucru înseamnă să ghiceşti. Nu ştii cu adevărat ce sentimente şi nevoi erau vii în partener. Partea cea mai importantă în acest proces este să îţi aminteşti că oamenii exprimă întotdeauna sentimente, nevoi şi cerinţe şi poţi alege să le asculţi pe aceastea. Este ca şi cum alegi să îţi setezi radio-ul pe o anumită frecvenţă. Cred că vei începe să observi că anumite nevoi revin mai des pentru partenerul tău decât altele.

4. Stabileşte o întâlnire cu partenerul tău în fiecare zi sau o întâlnire mai lungă o dată pe săptămână pentru a-i împărtăşi ce ai ghicit. Permite-i partenerului să contribuie prin împărtăşirea propriilor trăiri de sentimente şi nevoi care erau vii pentru el în acel moment. Evident este important ca ambii să folosiţi listele de nevoi şi de sentimente.

5. Urmează câteva exemple pentru a vă ajuta să începeţi acest exerciţiu. (De asemenea, puteţi folosi Jackal Dictionary - Dicţionarul de şacal, disponibil pe site-ul meu, pentru a căuta posibile sentimente şi nevoi pentru diferite fraze de tip şacal).

Pune-ţi urechile de girafă pentru aceste fraze şacalice

Mai jos sunt enumerate fraze şacalice pe care poate le-ai auzit de la partenerul tău. Lângă fiecare citat sunt enumerate sentimentele şi nevoile ghicite ca fiind în spatele acestor exprimări. Pe măsură ce citeşti fiecare frază, imaginează-ţi cum o spune partenerul şi încearcă să vezi dacă te poţi conecta la sentimentele sau nevoile care sunt vii pentru el.

Frază de tip şacal	Sentimente	Nevoi
De ce eşti aşa rău/rea?	teamă, confuzie	iubire, căldură, acceptare
Uite ce ai făcut! Unde ţi-a fost mintea?	dezamăgire, nelinişte	încredere, siguranţă, competenţă
Nu mai rezist, nu mai suport tensiunea!	copleşire, singurătate	sprijin, alegere
Sunt prost/proastă.	descurajare, teamă	succes, competenţă
Nu mă iubeşti cu adevărat!	nesiguranţă, teamă, singurătate	reasigurare, încredere, claritate, iubire
Mereu mă întrerupi!	resentimente, iritare	recunoaştere, respect, a fi auzit
Nu ai învăţat să asculţi fiindcă nimeni din familia ta nu ascultă niciodată!	nerăbdare, iritare, singurătate	competenţă, a fi auzit, reciprocitate
Ţi-e teamă să rişti.	descurajare, deznădăjduire, îngrijorare	scop, stimulare, contribuţie, descoperire
Sunt incompetent/-ă, nu pot înţelege asta!	frustrare, nelinişte, confuzie	contribuţie, claritate, învăţare
Ar trebuie să fim punctuali.	nelinişte, nerăbdare, jenă	consideraţie, respect, sprijin, comunitate

EXERCIȚIU: Empatie / Lipsă de empatie

Atunci când partenerul exprimă orice fel de emoţie, chiar dacă vorbeşte sau nu direct despre sentimente, el are în primul rând nevoie de empatie. Acest lucru înseamnă că vrea doar să i se recunoască şi să îi fie auzite sentimentele şi nevoile. Exprimarea în primul rând a empatiei este unul dintre cele mai mari daruri pe care le poţi oferi relaţiei. Creează un sentiment de încredere şi conectare în situaţii uşoare sau dificile.

Pe pagina următoare, vei găsi o definiţie a empatiei şi o listă a lucrurilor pe care cu toţii tindem să le facem atunci când suntem puşi faţă în faţă cu durerea cuiva. Urmaţi paşii de mai jos:

1. Citește cu atenţie lista.
2. Identifică două lucruri pe care le faci cel mai des ca răspuns la exprimarea partenerului în momente dificile sau de sărbătoare.
3. Fii conştient în această săptămână atunci când te pregătești să-i răspunzi partenerului într-un asemenea mod „non-empatic.”
4. Ia o pauză şi întrebă-te dacă acţionezi din obişnuinţă sau dintr-o claritate autentică a ceea ce are nevoie partenerul tău.
5. Dacă este primul caz, angajează-te pe drumul empatiei întrebându-te ce sentimente şi nevoi exprimă partenerul în momentul respectiv. Ghicește, în tăcere sau cu voce tare, sentimentele şi nevoile partenerului în timp ce vorbeşte.
6. Planifică cel puţin un moment în timpul săptămânii în timpul căruia să practicaţi amândoi ascultarea cu empatie. Revedeţi lista empatie/ lipsă de empatie înainte să vorbiţi şi alegeţi în mod conştient să nu vă lăsaţi antrenaţi în aceste comportamente, cu excepţia cazului când partenerul cere în mod explicit una dintre variante.

Empatie / Lipsă de empatie

EMPATIE: *o modalitate de a rămâne conectat la sentimente şi nevoi*

- **Empatia înseamnă oferirea întregii tale atenţii** altuia, ghicind sentimentele şi nevoile, fie în tăcere, fie cu voce tare.
- **Empatia are nevoie de o disponibilitate de a te lăsa la o parte pe tine,** pentru moment, şi de a intra în lumea celuilalt cu acceptare şi respect.

NON-EMPATIE: *Aceste răspunsuri pot sau nu să creeze conexiune, în funcţie de situaţie. Este important să alegi răspunsul în mod conştient şi în concordanţă cu nevoile prezente în acel moment.*

- **SIMPATIE:** Atragerea atenţiei înapoi la tine. „*Oh, îmi pare rău. Îmi pare îngrozitor de rău pentru tine."*
- **SFAT:** Presupui că persoana are nevoie de informaţii. „*Păi, ce ai putea să faci este. . . ".*
- **EXPLICAŢIE / ANALIZĂ:** Consideri că dacă îi spui cuiva de ce se simte în acel mod, se va simţi mai bine „*Te simţi rău deoarece..."*
- **CORECTARE:** Încerci să evidenţiezi greşeala în interpretare. „*Nu a făcut asta ca să te rănească, era doar grăbit."*
- **CONSOLARE:** „*Va fi bine. Eşti bine. Toate se vor rezolva."*
- **POVESTE: „***Acelaşi lucru mi s-a întâmplat şi mie. Odată..."*
- **ÎNDEPĂRTAREA SENTIMENTELOR:** Te poţi simţi inconfortabil, deci le spui altora să nu simtă ceea ce simt. „*Hai, zâmbeşte! Nu fii trist!" „Calmează-te şi respiră adânc."*
- **INVESTIGAŢIE / INTEROGARE:** „*De ce ai făcut asta? Ce te-a făcut să te simţi aşa?"*
- **EVALUARE:** Decizi dacă răspunsul emoţional al celuilat este potrivit sau nu. „*Exagerezi. Nu e mare lucru!."*
- **EDUCARE:** „*Ce văd eu la situaţia asta este...Motivul pentru care te simţi aşa este..."*
- **EXEMPLU MAI PUTERNIC:** „*E groaznic, dar ceva şi mai rău mi s-a întâmplat mie şi am fost distrus."*
- **DIAGNOSTIC:** „*Se pare că ai avut un atac de panică. Ştiu nişte plante medicinale bune pentru nelinişte.*
- **PRETENŢIE:** „*Dacă nu-ţi recapeţi controlul asupra emoţiilor tale, plec."*
- **NEGAREA ALEGERII:** "*E greu, dar toţi trebuie să o facem."*
- **DAT DIN CAP ŞI ZÂMBET:** Te simţi inconfortabil şi vrei doar să ieşi din situaţie**.**
- **CONSPIRAŢIE:** Te alături discuţiei de tip şacal. „*Ai dreptate. Chiar e un ticălos."*

EXERCIȚIU: Exersarea empatiei

După cum probabil ai remarcat până acum, oferirea empatiei este o deprindere care necesită exerciţiu. Poate fi util să îţi concentrezi exersarea prin stabilirea unor întâlniri pentru empatie cu partenerul.

Oferirea empatiei în relaţia ta este deseori o provocare asemănătoare cu absolvirea unei şcoli când vine vorba despre interacţionarea în moduri diferite. Totuşi, poţi face şi paşi foarte mici şi poţi alege nivelul de provocare care se potriveşte cel mai bine nevoilor tale de învăţare. Urmează paşii de mai jos pentru a avea succes în exersarea empatiei în relaţia ta.

1. Hotărâţi un anumit timp pe care doriţi să îl alocaţi. Puteţi începe şi cu 2 minute fiecare, pentru ca exerciţiul să dureze 5, până la 10 minute în total. Nu vă fie teamă să o luaţi încet. Dacă faceţi paşi mici, puteţi preveni o evitare inconştientă a exersării, iscată dintr-un sentiment de copleşire.

2. Creaţi un spaţiu fizic şi un ritual care să vă amintească că este momentul pentru exersarea empatiei. Puteţi aranja două scaune confortabile care să reprezinte locul în care exersaţi. Puteţi amenaja un altar lângă canapea şi aprinde o lumânare înainte să începeţi. Puteţi rămâne în tăcere înainte de exerciţiu şi puteţi să vă concentraţi pe trei respiraţii uşoare. Folosiţi ritualul şi spaţiul fizic în avantajul vostru. Este un mod puternic de a semnala corpului că este în regulă să se liniştească şi să se relaxeze.

3. Decideţi dacă doriţi să începeţi cu discuţii cu potenţial de volatilitate mai scăzut. Poate că în prima dvs. săptămână de exerciţiu, vă limitaţi la teme de discuţie care nu generează reacţie. Crearea acestei structuri la început vă permite amândorura să aveţi energia necesară înainte de a trece la teme de discuţie mai dificile.

4. Păstraţi cu voi listele de sentimente şi de nevoi şi hotărâţi împreună să urmaţi structura. Ţine minte că cu cât spui mai multe ca răspuns la ceea ce a spus partenerului, cu atât discuţia devine mai mult despre tine şi propriile interpretări, şi mai puţin despre sentimentele şi nevoile partenerului. Puteţi avea scrisă fraza „Te simţi ..... pentru că ai nevoie de .....?” şi s-o păstraţi cu voi în timpul exerciţiului, pentru a putea apela la ea des. Ori de câte ori vă pierdeţi, reveniţi la această ghicire.

5. Folosiţi un „obiect al celui care are cuvântului” pentru a vă reaminti cine primeşte empatie. Persoana care vorbeşte ţine în mâini ceva care o desemnează ca fiind vorbitorul. Poate fi un băţ, o pernă, o piatră preţioasă, o statuie etc. Atunci când persoana ţine acest „obiect”, ascultătorul doar ghiceşte sentimentele şi nevoile şi pune întrebări pentru a clarifica observaţiile.

CAPITOLUL 5

Exprimarea sinceră - nu este nevoie ca sinceritatea să aducă mai multă durere

De multe ori, atunci când crezi că „eşti sincer”, exprimi de fapt propriile opinii, evaluări şi interpretări. Acest tip de sinceritate generează, de obicei, durere şi deconectare, pe de-o parte fiindcă avem diferite interpretări ale unei experienţe şi pe de alta, deoarece nimeni nu doreşte de fapt să îţi asculte opiniile despre aceste experienţe. Cu toţii ştim că opiniile, în cazul cel mai fericit, pot reflecta numai o fărâmă dintr-o imagine mai amplă.

Sinceritatea în CNV constă în dezvăluirea a ceea ce este viu în inima ta (sentimentele şi nevoile) şi asumarea responsabilităţii prin exprimarea unei observaţii şi a unei cereri clare.

Probabil că nu astfel ai fost învăţat să vorbeşti, deci poate fi destul de dificil de practicat. Probabil că nu ai fost învăţat să fii conştient de sentimentele şi nevoile tale. Aşa că ai dori să le exprimi, dar nu ştii ce sunt.

Totodată, poate că ai fost învăţat că nu este în regulă să ai sentimente şi nevoi. Pe măsură ce creşteai, auzeai probabil fraze de tipul: *„Bărbia sus!”, „E în regulă, nu plânge!”, „Revino-ţi!”, „Nu mai fi aşa plângăcios!”, „Fă-o singur!”* Auzind astfel de lucruri, este posibil să fii obişnuit să îţi reprimi sentimentele şi nevoile şi să te ruşinezi sau jenezi de ele. Pe de altă parte, există posibilitatea să fi exprimat foarte multe din punct de vedere emoţional, dar să îţi fi asumat prea puţin responsabilitatea pentru asta sau să fi obţinut vreo rezolvare.

În procesul de învăţare a exprimării sincerităţii din inimă, vei face probabil multe re-programări, modificări de paradigme şi întreruperi de obiceiuri vechi. Ai nevoie de o intenţie clară şi un angajament ferm pentru a realiza o astfel de schimbare. Totodată ai nevoie de mult exerciţiu şi sprijin. Aşadar, haideţi să începem!

EXERCIȚIU: Diferențierea sentimentelor de interpretări

Vocabularul este unul dintre elementele de bază ale unei exprimări sincere. Vocabularul pentru sentimente şi nevoi este piatra de temelie pentru această muncă. De asemenea, este important să recunoşti cuvinte care par a fi sentimente, dar nu sunt. Cuvintele de mai jos sunt interpretări a ceea ce consideri că îți face cineva ție. Este foarte important să le eviți deoarece ele tind să genereze un răspuns defensiv din partea ascultătorului şi activează conflictul. Consultă lista de sentimente şi de nevoi. Enumeră cel puțin trei posibile sentimente şi nevoi pe care persoana care le exprimă pe fiecare le poate trăi. Nu te îngrijora dacă ghicești „corect” sau nu. Scopul acestui exercițiu este de a te familiariza cu cuvintele interpretative şi de a-ți construi un vocabular de sentimente şi nevoi. O versiune mai scurtă a acestui exercițiu ar fi să alegi trei cuvinte pe care te-ai auzit pe tine spunându-le recent partenerului şi trei cuvinte pe care ți le zice partenerul şi să ghicești sentimentele şi nevoile din spatele fiecăruia.

abandonat
abuzat
(ne)acceptat
amăgit
amenințat
atacat
bruscat
călcat în picioare
criticat
decepționat
desconsiderat
dezamăgit
disprețuit
folosit
forțat
hărțuit
ignorat
insultat
intimidat
invalidat
invizibil
izolat
întrerupt
înşelat
învins
învinuit
judecat
lăsat la o parte
limitat
manipulat
minimalizat
neapreciat
neauzit
necrezut
nedorit
nedreptățit
neglijat
neiubit
nerespectat
nesusținut
nevăzut
păcălit
persecutat
prins în cursă
prost înțeles
provocat
respins
ridiculizat
sâcâit
se profită de pe urma mea
sub presiune
sufocat
suprasolicitat
suspectat
tratat de sus
trădat
violat

EXERCIȚIU: Sintaxa în exprimarea sinceră

Una dintre cele mai dificile părţi ale CNV este că aceasta nu este în acord cu sintaxa limbii engleze. Modul de îmbinare al cuvintelor şi propoziţiilor poate crea, în sine, deconectare. De exemplu, învinovăţirea şi acuzaţiile urmează deseori „simt”: „Simt că eşti nesincer”, „Simt că era responsabilitatea ta”. „Am nevoie” este perceput deseori ca pretenţie şi nu ca o nevoie universală. De exemplu: „Am nevoie să plăteşti facturile la timp”, „Am nevoie ca lucrurile să fie diferite.” Nu e de mirare că este aşa dificil să comunicăm uneori.

Sintaxa CNV îţi cere să îţi asumi responsabilitatea pentru propriile sentimente şi nevoi în trei moduri. Primul, arăţi că motivul sentimentelor simţite îl constituie nevoile tale, împlinite sau neîmplinite, nu acţiunea celuilalt. Al doilea, spui interpretărilor pe nume şi nu te referi la ele ca fiind „Adevărul” şi afirmi ce s-a întâmplat în termeni de observaţie. Al treilea mod constă în adresarea unor cereri specifice şi realizabile.

Foloseşte Lista de sentimente şi de nevoi şi Schema CNV din Anexe pentru acest exerciţiu.

1. Scrie în caietul CNV în fiecare zi în următoarea săptămână.
2. Pentru fiecare notare, alege o singură interacţiune pe care ai avut-o cu partenerul în acea zi.
3. Descrie acea interacţiune în termeni de observaţie (vezi exerciţiul „Observaţii neutre”) şi completează propoziţia cu propriile sentimente, nevoi şi cereri. Foloseşte formatul oferit în coloana exprimării sincere din pagina Schema CNV din Anexe.
4. Mai jos sunt două exemple:
    1. **Atunci când** îmi amintesc că partenerul meu mi-a zis dimineaţă că va ajunge acasă până la 20:30 şi acum este 21:15, **mă simt** iritată şi neliniştită, deoarece **am nevoie de** informare şi predictibilitate. **Cererea mea** pentru mine este să îl primesc cu vulnerabilitatea sentimentelor mele, înainte să îl întreb unde a fost şi de ce a întârziat.
    2. **Atunci când** ajung acasă de la lucru şi văd că partenera mea are bagajele făcute pentru excursia noastră, **mă simt** mulţumit şi recunoscător, **deoarece nevoile mele pentru** armonie şi colaborare sunt împlinite. **Cererea mea** pentru mine este să-i împărtăşesc această apreciere şi ei.

EXERCIȚIU: Reflectare - pregătirea pentru exprimarea sinceră

Folosește paşii de mai jos pentru a te ajuta să reflectezi asupra conversaţiilor în decursul cărora ai dificultăţi de conectare cu partenerul. Revizuirea unor conversaţii trecute şi traducerea lor în limbaj girafă este un mod eficient pentru exersarea conştiinţei de girafă, pregătindu-ne astfel pentru interacţiuni viitoare. Alege două momente în decursul săptămânii în curs pentru a scrie în jurnal după formatul de mai jos.

1. Alege o anumită parte a interacţiunii dificile pe care să te concentrezi. Scrie ce ai zis tu şi ce a zis partenerul. Acest lucru reprezintă observaţia, deci fii cât mai exact şi precis.

2. Enumerează orice judecăţi, interpretări şi analize pe care le ai la adresa ta, a partenerului sau a situaţiei. Scrie ce ai exprimat în limbaj şacalic partenerului tău. (Acest tip de sinceritate ascunde dedesubt sentimente şi nevoi şi te poate ajuta să descoperi ce este în inima ta.)

3. Completează următorul tabel:

Sentimentele tale	Ghicește sentimentele partenerului
Nevoile tale	Ghicește nevoile partenerului

4. Cereri / Acţiuni: Ce ai dori să faci sau să ceri pe baza nevoilor tale şi a nevoilor partenerului în această situaţie?

CAPITOLUL 6

Cele patru semne de alarmă ale deconectării: învinuirea, rușinea, deprimarea și mânia

Învinuirea, ruşinea, deprimarea şi mânia sunt semnale de alarmă importante. Ele te anunţă că eşti deconectat de la nevoile tale, că nevoile nu îţi sunt împlinite şi că o haită de şacali urlă în tine. Este important să simţi şi să identifici aceste semnale de alarmă. Este la fel de important să *nu* treci la acţiune din aceste stări. În schimb, observă gândurile, sentimentele şi nevoile din spatele acestora. Mai întâi, haideţi să le definim pe fiecare în parte.

Învinuirea

În spatele ei se află ideile de datorie şi obligaţie. Ai gânduri de tipul „trebuie." De exemplu: „*Trebuia să merg cu partenera mea să-i vizitez pe ai ei."* Învinuirea apare totodată când acţionezi într-un mod care nu este congruent cu propriile valori. De exemplu, atunci când te răsteşti la partener, te poţi simţi vinovat gândindu-te: „*Ar trebui să nu explodez aşa uşor!"*

Ruşinea

În spatele ruşinii, gândurile şacalice sunt versiuni ale frazei „*Am fost o persoană rea şi merit o pedeapsă."* Când acţionezi din ruşine, ajungi în contact cu conceptul violent de pocăinţă, prin care altcineva decide cât de rău eşti şi îţi va împărţi pedeapsa. Şacalii ruşinii sunt uneori chiar în afara percepţiei conştiente şi deci poate fi dificil să-i identifici. Deseori, ruşinea stimulează o stare de „închidere," făcând dificilă orice auto-reflecţie sau cerere de ajutor. Din ruşine poţi inconştient înceta să ceri ce ai nevoie şi poţi accepta orice spune partenerul.

Deprimarea

Deprimarea este semnalul că îţi negi în mod constant sentimentele şi nevoile, pe măsură ce acestea apar. Este posibil să îţi fie frică de sentimente şi astfel restricţionezi şi blochezi orice sentiment puternic care încearcă să iasă la suprafaţă. Este posibil să gândeşti că nu meriţi să îţi împlineşti nevoile sau că sunt anumite nevoi pe care nu trebuie să le ai. Sau poate ai o voce în cap care îţi spune că nu ar trebui să ai deloc nevoi. Este posibil să fi avut o astfel de educaţie din familie, şcoală sau din comunitatea din care provii, care să îţi fi dat mesajul de negare a propriilor nevoi pentru a le face altora pe plac sau a fi „puternic". Sentimentele şi nevoile sunt energii şi atunci când acestea sunt blocate sau negate se creează un deficit de energie în sistem

care dă naştere unor simptome de depresie. (Atenţie! Aceasta nu este o definiţie exhaustivă a deprimării, ci mai degrabă o descriere a ei din perspectiva CNV.)

Mânia

În spatele mâniei se află gândul că lucrurile *ar trebui* să fie altfel decât sunt sau că cineva ar trebui să acţioneze altfel decât o face. Cuvântul „ar trebui" te poate duce rapid într-o stare de deconectare. În cazul în care îţi revii după o relaţie în care nevoile tale nu au fost împlinite, mânia poate indica şi progres. Mânia poate fi un indicator important că începi să recunoşti că nevoile tale nu au fost împlinite şi este bine să îţi aperi nevoile. Cu toate acestea, dacă se acţionează din mânie, vor rezulta violenţă şi nevoi neîmplinite.

Deci cum putem gestiona învinuirea, ruşinea, deprimarea şi mânia într-un mod care să ducă la conectare şi respect pentru toţi cei implicaţi?

EXERCIȚIU: Întâlnirea cu învinuirea, ruşinea, deprimarea şi mânia

Acceptare şi spaţiu pentru doliu: În primul rând, nu este nimic de făcut, decât acceptă cum stau lucrurile. Nu mă refer la predare şi acceptare într-un mod lipsit de speranţă, ci mai degrabă la o acceptare a ceea ce este sau a fost fără să opui rezistenţă. De exemplu, şi numai să rosteşti *„M-am răstit la partener şi mă simt vinovat."* este un prim pas important.

Al doilea pas este trăirea sentimentelor din spatele învinuirii, ruşinii, deprimării şi/sau mâniei. De obicei vei simţi tristeţe sau regret pentru nevoile neîmplinite. Pornind de la tristeţe sau regret, te poţi conecta cu nevoile neîmplinite, ale tale sau ale altora. De la conectarea cu nevoile, poţi trece mai departe să acţionezi într-un mod eficient şi util.

Gândeşte-te la un exemplu când au apărut aceste semnale de alarmă în timpul unei interacţiuni cu partenerul. Foloseşte formatul de mai jos pentru a avansa de la semnalele de alarmă la sentimente, nevoi şi cerere.

- **Observaţie:** Care a fost evenimentul concret care a servit drept declanşator? Ce făceaţi sau ziceaţi tu sau partenerul? *(Aminteşte-ţi că o observaţie nu include interpretări sau judecăţi. Observaţia conţine numai ceea ce poate fi înregistrat cu o cameră video.)*

- **Gânduri şacalice:** Care sunt gândurile sau cuvintele şacalice care au determinat vina, ruşinea, depresia sau mânia? De obicei ele sunt de tipul: *„N-are niciun drept să...", „Nu ar trebui să...", „Cum au putut să...", „Se aşteaptă de la mine să...", „E un lucru pe care pur şi simplu trebuie să-l fac.", „E de datoria mea...", „A făcut asta intenţionat.", „Ar trebui să...", „E de datoria ta să...", „Sunt o povară.", „Nu-mi găsesc locul."*

- **Acceptare şi doliu:** Ce sentimente şi nevoi sunt vii în spatele acestor semnale de alarmă? Acordă-ţi timp să simţi durerea pricinuită de nevoile neîmplinite.

- **Empatie:** Ce nevoi *aţi încercat* tu şi partenerul tău să împliniţi în această situaţie? (Cu alte cuvinte, care a fost intenţia voastră bună?) Observă dacă poţi să simţi compasiune pentru tine şi/sau pentru partenerul tău pentru încercarea de a împlini aceste nevoi minunate, chiar dacă acţiunile în sine au neglijat alte nevoi. De exemplu, dacă te-ai răstit la partener, poate că încercai să îţi împlineşti o nevoie de a fi înţeles. Sau, dacă partenera a ratat întâlnirea de familie, poate că ea încerca să-şi împlinească nevoia de a contribui lucrând târziu.

- **Responsabilitate/Acţiune:** Acum că observi toate nevoile din situaţia dată, cum poţi să te angajezi să acţionezi diferit sau ce doreşti să îi ceri partenerului? Mai exact, care este/sunt strategia/-ile posibilă/-e pentru împlinirea tuturor nevoilor în situaţii similare?

ANEXA 1

„Atunci când (văd, aud, observ) _____, mă simt _____ deoarece am nevoie de _____.

Ai fi dispus/-ă să _____?”

Sentimente				**Nevoi**	
			***mânios**	**intimitate**	**scop**
			*furios	empatie	competenţă
încântat	**relaxat**	**speriat**	*înverşunat	conectare	contribuţie
bucuros	uşurat	temător	*înfuriat	afecţiune	eficienţă
fericit	odihnit	îngrozit	*plin de	căldură	creştere
amuzat	liniştit	îngrijorat	resentimente	iubire	învăţare
aventuros	destins	panicat	iritat	înţelegere	provocare
beatific	**mulţumit**	**nervos**	**frustrat**	acceptare	descoperire
entuziasmat	voios	tensionat	dezamăgit	preocupare	**ordine**
recunoscător	bucuros	nerăbdător	descurajat	compasiune	structură
plin de	confortabil	agitat	demoralizat	comunitate	claritate
recunoştinţă	încântat	**tensionat**	nerăbdător	spiritualitate	concentrare
înduioşat	**prietenos**	morocănos	**şocat**	sexualitate	informare
impresionat	afectuos	rigid	deranjat	**autonomie**	**sărbătorire**
amabil	iubitor	stresat	uluit	alegere	doliu
exuberant	pasionat	copleşit	alarmat	libertate	însufleţire
recunoscător	**energic**	agitat	consternat	spontaneitate	umor
enuziasmat	însufleţit	exasperat	îngrijorat	independenţă	frumuseţe
entuziast	exuberant	**rănit**	oripilat	**siguranţă**	joacă
încântat	viguros	îndurerat	**trist**	predictibilitate	creativitate
pătimaş	**alert**	în agonie	mâhnit	consecvenţă	bucurie
ameţit	concentrat	chinuit	disperat	stabilitate	**sinceritate**
înflăcărat	treaz	cu inima frântă	deprimat	încredere	integritate
extaziat	cu capul	singur	ursuz	confort	autenticitate
satisfăcut	limpede	***depresiv**	descurajat	respect	întregire
împlinit	**plin de pace**	deconectat	**sfâşiat**	**parteneriat**	imparţialitate
mulţumit	liniştit	detaşat	ambivalent	reciprocitate	exprimare
interesat	senin	mohorât	confuz	prietenie	**pace**
curios	calm	demoralizat	nedumerit	companie	speranţă
absorbit	**încrezător**	plictisit	**gelos**	sprijin	vindecare
sănătos	sigur	**obosit**	invidios	colaborare	armonie
în putere	în siguranţă	sleit	*amărât	apartenenţă	**creştere**
viu	plin de	extenuat	**jenat**	comunitate	mâncare/apă
robust	speranţă	letargic	*ruşinat	respect	odihnă/somn
			spăşit	a fi văzut/auzit	adăpost
			*vinovat	includere	mişcare

*Acestea sunt sentimente - semnale de alarmă care te atenționează că gândurile îți sunt ocupate cu judecăți și „trebuie” și că ești deconectat de la nevoi.

ANEXA 2

Schema CNV

Primirea cu empatie	Exprimarea cu sinceritate
Observaţie *Atunci când vezi/auzi/observi….* **Sentimente** *....te simţi….* **Nevoi** *....deoarece ai nevoie de….?* **Cerere/Acţiune** *Ai vrea să….?*	**Observaţie** *Atunci când văd/aud/observ….* **Sentimente** *….mă simt….* **Nevoi** *….pentru că am nevoie de….* **Cerere/Acţiune** *Ai fi dispus să….?*

Empatie pentru propria persoană	Exprimarea aprecierii
Observaţie *Atunci când văd/aud/observ...* **Sentimente** *….mă simt….* **Nevoi** *….deoarece am nevoie de….* **Cerere/Acţiune** *Şi acum vreau să….*	**Observaţie** *Când observ că tu….* **Sentimente** *….mă simt….* **Nevoi** *….deoarece îmi împlineşte nevoia de….* **Cerere/Acţiune** *Vreau doar să-ţi spun acest lucru.*

ANEXA 3

Lecturi recomandate şi alte surse

Lecturi recomandate

Brach, Tara Radical Acceptance,

Chodron, Pema When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times

Chodron, Pema Start Where You Are: How to Accept Yourself and Others

Gottman, John & Silver, Nan The Seven Principles for Making Marriage Work

Hendricks, Gay and Kathlyn Conscious Loving: The Journey to Co-Commitment

Kabat-Zinn, J, Wherever You Go, There You Are

Lowe-Charde, LaShelle, Meeting Conflict from the Heart: Practical Skills for Communicating in Intimate Relationship

Rogers, Carl, On Personal Power

Rosenberg, Marshall, Nonviolent Communication: A Language of Life

Stone, Hal & Sidra Partnering: A New Kind of Relationship

Alte resurse

Terapie ce are la bază prezenţa conştientă (mindfulness):

http://www.meta-trainings.com/about-meta/about-meta-people

Site-uri CNV:

http://www.wiseheartpdx.org/

http://www.orncc.net

http://www.nvcti.com/

http://nvctraining.com/

http://www.cnvc.org/

ANEXA 4

EXERCIȚIU: observaţii neutre - „RĂSPUNSURI”

Următoarele fraze NU sunt observaţii neutre. Rescrieţi fiecare propoziţie sub forma unei observaţii neutre. Imaginaţi-vă o situaţie în care spuneţi fraza respectivă şi construiţi o observaţie care să răspundă la cât mai multe dintre următoarele întrebări: Ce? Unde? Când? Cine? Pentru cât timp? Cât de des? Găsiţi posibile răspunsuri la acest exerciţiu în Anexa 4.

O observaţie neutră este primul pas într-o exprimarea sinceră. Este sub forma: Atunci când (observaţie neutră), mă simt (unul sau două sentimente), pentru că am nevoie (una sau două nevoi). Ai fi dispus să (cerere realizabilă)?

Puteţi completa observaţiile neutre de mai jos cu sentimente, nevoi şi o cerere.

1. Cred că eşti prea ocupat/-ă şi nu ai timp de mine.
   Atunci când am intrat în birou şi tu nu ţi-ai ridicat ochii de la calculator, ...
2. Am remarcat că nu te mai dedici exerciţiilor de întreţinere corporală.
   Atunci când văd că ai fost la sală o singură dată în ultima lună,...
3. Tocmai ai cheltuit banii noştri fără să gândeşti.
   Atunci când văd că s-a efectuat o plată de 400 dolari din cont, ...
4. Ar trebui să faci curat după tine mai des.
   Atunci când văd prosopul ud pe gresia din baie,...
5. De ce nu mă mai consideri drăguţă?
   Atunci când am văzut că ai stat cu mâinile încrucişate la piept la film aseară,...
6. Îţi doreşti să fiu o altă persoană.
   Atunci când mi-ai zis dimineaţă „de ce nu îţi laşi părul să crească”,...
7. De ce trebuie mereu să iniţiez eu sexul?
   Atunci când mă gândesc cum am iniţiat eu sexul ultimele patru dăţi, …
8. Tu trebuie să ai întotdeauna ultimul cuvânt.
   Atunci când ai plecat aseară din cameră spunând „Gata discuţia!", …
9. Trăirile mele nu contează niciodată.
   Atunci când îmi exprim dezamăgirea şi tu îmi zici „Nu trebuie să simţi aşa”, …
10. Ai pus munca înaintea familiei.
    Atunci când văd că ai ajuns acasă de la lucru la nouă seara, …

Despre autoare

Mă numesc LaShelle Lowe-Chardé. Sunt foarte pasionată să ajut oamenii să-şi exprime cele mai profunde valori în relaţiile pe care le au şi să creeze claritate şi conectare cu ei înşişi şi cu ceilalţi.

Această pasiune a început în familia din care provin. Pe cât a fost familia mea plină de dragoste, pe atât a fost plină şi de certuri zgomotoase, explozii de furie,frică şi haos. Crescând cu o inimă plină de dragoste şi o minte apăsată de confuzie, am fost foarte motivată să găsesc claritate şi să creez o lume a frumuseţii şi bucuriei pe care o ştiam posibilă.

De când mă ştiu m-am dedicat acestei căutări a clarităţii. La şase ani m-am imaginat trăind într-o mănăstire. La 11 ani am început să citesc cărţi despre viaţa lui Buddha, Noul Testament, învăţăturile lui Don Juan, fizică cuantică şi orice altceva puteam găsi.

Această căutare a continuat de-a lungul adolescenţei şi tinereţii şi a dus la obţinerea unei diplome de licenţă şi a uneia de masterat în psihologie. Am lucrat în şcoli publice ca psiholog timp de 9 ani şi totodată am lucrat câţiva ani facilitând vindecări în grup pentru adolescenţi care fuseseră etichetaţi drept „grup vulnerabil”. În aceeaşi perioadă, am condus sesiuni de instruire în leadership şi muncă în echipă pentru companii şi organizaţii în împrejurimile Portland-ului.

Undeva pe acest drum am descoperit Comunicare Nonviolentă şi am început să mă formez cu Marshall Rosenberg şi cu alţi traineri recunoscuţi la nivel internaţional. Am ştiut imediat că CNV era piesa lipsa din munca mea personală şi profesională. CNV oferă o înţelegere profundă şi largă, totodată simplă, a naturii umane şi un set de instrumente care să ne ajute să acţionăm şi să trăim dintr-un sens al clarităţii şi compasiunii. Pentru mine, Comunicarea Nonviolentă reprezintă mâinile şi picioarele exerciţiului spiritual.

În prezent, ofer consiliere şi instruire în prezenţa conştientă şi în CNV, în principal cuplurilor. Sunt recunoscătoare că pot oferi aceste practici care oferă putere şi vindecare.

Locuiesc în comunitate cu alte persoane în cadrul Dharma Rain Zen Community (Comunitatea Zen Dharma Rain) în Portland, Oregon, SUA, împreună cu partenerul meu care este călugăr acolo. Apreciez profund darurile şi provocările vieţii într-o comunitate. Atunci când nu lucrez cu cupluri, îmi place să petrec timpul cu familia şi prietenii, să pictez, să sculptez în piatră, să practic sporturi şi să particip la evenimentele comunităţii.

Mi-ar plăcea să mă contactaţi. Aştept să-mi împărtăşiţi cum v-a împlinit sau nu această carte nevoile pe care le aveţi şi ce cereri aveţi. Îmi puteţi scrie la adresa: lashellelowecharde@gmail.com sau suna la 503-544-7583.

Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg (1934-2015) s-a născut într-o suburbie a orasului Detroit, într-o comunitate măcinată de conflicte inter-rasiale. Metoda Comunicării Nonviolente (CNV) a luat naştere din dorinţa lui de a oferi oamenilor o **alternativă la violenţa** pe care el însuşi a experimentat-o în tinereţe. Pe parcursul anilor ’60, cea mai mare parte a activităţii sale s-a concentrat asupra medierii de conflicte în şcoli şi instituţii publice.

Dr. Rosenberg este **fondatorul** şi directorul educaţional al organizaţiei internaţionale non-profit **Center For Nonviolent Communication (CNVC)** din Statele Unite ale Americii.

În 1961, a susţinut **doctoratul în psihologie clinică** la Universitatea din Wisconsin, iar în 1966 Comisia Americana de Examinare în Psihologie i-a acordat statut diplomatic în psihologie clinică.

Dr. Rosenberg a susţinut conferinţe şi seminarii de Comunicare Nonviolentă peste tot în lume. **A lucrat deopotriva cu profesori, directori de companii, ofiţeri de armată şi poliţie, persoane private de libertate, funcţionari publici şi familii individuale.** S-a implicat activ în zone măcinate de război, unde a mediat reconcilierea şi rezolvarea paşnică a diferendelor. **Israel, Palestina, Irlanda, Rusia, Rwanda, Burundi, Nigeria, Serbia, Croatia** sunt doar câteva exemple de ţări în care metoda Comunicării Nonviolente este utilizată de echipele de activişti ai păcii. În martie 2006 i s-a decernat **premiul pentru pace Bridge of Peace**.

În România, CNVC este reprezentată de **Asociaţia pentru Comunicare Non-violentă**.

www.nonviolenta.org

www.facebook.com/Nonviolenta